

# Dodaci prehrani... da li ih trebaju i djeca?

## Hrana na prvom mjestu!

Obroci i užine većini djece mogu da pruže sve vitamine i minerale koji su im potrebni. To je najbolji način da ih dobiju! Ako tvoje dijete jede u skladu sa Piridotom hrane, možeš da se opustiš. Tvom djetetu najvjerojatnije ne treba dodatak prehrani.

Hrana je ionako najbolji izvor hranjivih sastojaka. (I za tebe.) Hrana sadrži hranjive sastojke za djecu koja rastu a kojih nema u dodacima prehrani kao što su tablete minerala i vitamina.



## Prvo provjeri...

Porazgovaraj sa djetetovim ljekarom prije nego djetetu daš mineralni ili vitaminski dodatak prehrani ili ga uzmeš sama. Na taj način ćeš da spriječiš da sebe i svoje dijete izložiš riziku. Vitaminski ili mineralni dodatak prehrani može da ne bude potreban ili siguran. Djeci koja pate od alergije na hranu ili vegetarijancima može da bude potreban vitaminski ili mineralni dodatak.

## Ako djetetov ljekar preporuči dodatak prehrani:

- Kupi ono šta ti je preporučeno. Dodatak koji sadrži dovoljno vitamina i minerala, ali ne previše. To može da bude dodatak prehrani za djecu ali ne i za odrasle.
- Djetetu daj samo onu dozu koju je preporučio tvoj ljekar. Nije bolje da mu daš više. Više može da bude opasno!
- Saznaj koju količinu hranjivih sastojaka tvoje dijete dobiva putem vitaminskih ili mineralnih dodataka prehrani. To kombiniraj sa količinom koja se nalazi u obogaćenim ili pojačanim namirnicama.
- Nauči tvoje dijete da dodaci prehrani nisu slatkiši – iako imaju zabavna imena, oblike i boje.
- Sve dodatke prehrani drži van dohvata djece. Drži ih u bočici koju dijete ne može da otvori. **Podsjetnik:** Dodatak prehrani koji sadrži željezo može da bude otrovan za tvoje dijete!



**Saznaj više iz:** *Savjeta za upućenog korisnika dodataka prehrani:* Donošenje informisanih odluka i evaluisanje informacija na web-stranici Ministarstva za hranu i lijekove [www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savvy.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savvy.html)

Adaptirano iz \_\_\_\_\_

# Dodaci prehrani... da li ih trebaju i djeca?

## Čitaj podatke o dodacima hrani!

**Veličina porcije.** To je u stvari doza. Ako ljekar tvog djeteta preporuči dodatke prehrani, obavezno ga pitaj koji tip da kupiš i koju količinu da daš djetetu.

**Ostali sastojci.** Dodaci prehrani mogu da sadrže i druge sastojke, kao što su boja ili ukusi. Lista se nalazi na dnu naljepnice.

Ako ti uzimaš dodatak prehrani, pobrini se da izabereš vitaminski ili mineralni dodatak. Budi oprezna sa drugim dodacima i biljnim preparatima.

### Podatke o dodatku prehrani koristi da bi:

- Saznala količinu hranjivih sastojaka u jednoj porciji odnosno tableti.
- Izabrala dodatak koji ti je preporučen za dijete.
- Dala djetetu onu količinu koju ti je preporučio ljekar.



### Ministarstvo za zdravstvo i usluge starijim osobama

WIC i nutričijske usluge

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/afirmativne akcije. Usluge se pružaju na bez diskriminacije. Alternativne forme ove publikacije za osobe sa disabilitetom mogu da se dobiju kontaktiranjem Ministarstva za zdravstvo i usluge starijim osobama države Mizuri na broj 573-751-6204. Osobe sa teškoćama u govoru i oštećenim slušom neka nazovu telefonski broj 1-800-735-2966. Govorna poruka: 1-800-735-2466.

Bosnian #998 (09-07)

